

Основные приемы и средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.

Закаливание

Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках. Воспитателям рекомендовано проводить закаливающие процедуры по окончании проведения гимнастики после сна.

Самомассаж

Самомассаж проводится в качестве вводной или заключительной части.

Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки

Специальные физические упражнения

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо увеличить объем целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Воспитателям рекомендовано после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы и направленные на развитие правильной осанки.

К специальным упражнениям относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, направленные на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины.

Рекомендации педагогам и родителям

Воспитателям рекомендовано на своих занятиях применять специальные упражнения для профилактики плоскостопия в положении сидя, за столом и стоя, применять их в гимнастике после сна.

Родителям выдается комплекс специальных упражнений, которые ребенок может выполнять дома. Домашние задания проводятся за 1,5 – 2 часа до сна, заканчиваются водными процедурами.